Rok II. Kraków, dnia 1. kwietnia 1898. **Nr. 4.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O TURNIEJU.

Skreślił E. Kubalski.

(Dokończenie).

Turniej jednak bardzo często tracił ten swój charakter szlachetnych zawodów i zmieniał się w prawdziwą walkę. Pominąwszy już okoliczność, że przy zwykłych gonitwach nie obeszło się bez guza, rany, a nieraz i kalectwa, pozwalano czasem zwaśnionym mścić się na turnieju wzajemnej urazy. Były to już gonitwy na ostre, pojedynek, który szranki turniejowe w krwawe pole walki przeistaczał i kończył się śmiercią jednego z przeciwników.

Zwyczaj ten będąc do pewnego stopnia przypomnieniem panujących we Francyi i Niemczech jeszcze w XV. stuleciu tzw. sądów Bożych (ordaliów) i systemu krwawej zemsty, tak się potem zakorzenił, iż sądy honorowe wyznaczały wprost dzień i miejscowość do publicznego zbrojnego spotkania. Tu już nie chodziło wtedy o dowód siły i zręczności, ale o śmierć lub życie; to też przeciwnicy stając do takiej walki na ostre przepraszali się wzajemnie i odpuszczali sobie winy. Z tych zwyczajów po części wytworzyła się też zasada pojedynku w sprawach honorowych, która walkę z pola bitwy przeniosła w dziedzinę prywatnych krzywd

i uraz, a która dotychczas jako średniowieczny zabytek istnieje w naszem społeczeństwie.

Naturalnie, że te krwawe starcia, te pod pozorem turnieju staczane pojedynki spowodowały panujących a także i duchowieństwo do ostrego wystąpienia przeciw samymże turniejom. Odtąd były one prześladowane i znikały powoli, a z nimi znikał i upadał duch rycerski i rozsypywały się w proch stare gotyckie zamczyska. Stanowczą jednak klęskę zadało turniejom, a wogóle i rycerstwu wynalezienie prochu, wobec czego uzbrojenie rycerza okazało się niedostateczne a jego osobista wprawa zbyteczną. Już Maxymilian I., cesarz niemiecki, choć był zawołanym zapaśnikiem turniejowym, wolał jednak poświęcać czas udoskonaleniu swej artyleryi i uzbrajać regularne oddziały lancknechtów, które kiedyś rycerstwo w zupełności zastąpić miały.

Najdłużej stosunkowo ten duch średniowieczny i zapał rycerski utrzymały się w Polsce, gdzie kopia husarska jeszcze w XVII. wieku odegrała ważną rolę, ratując zachodnią cywilizacyę od zagłady pogaństwa.

Obecnie współczesna gimnastyka obok wprowadzenia nowego typu przyrządów i ćwiczeń dąży także do przyswojenia sobie i rozwoju pewnych form i elementów ćwiczeń dawnych i stara się wskrzesić niektóre gry i igrzyska starożytności lub wieków średnich. Odżyły więc już greckie i rzymskie zapasy, odżył pentatlon (pięciobój) z klasycznem rzucaniem oszczepem i dyskiem. Niestety wskrzesić turnieje -- rzecz niepodobna i chyba niepraktyczna. I tu jednak, to, co do zmienionych nowoczesnych warunków dało się przystosować — starano się z pożytkiem wykorzystać. Widzieliśmy więc na zlotach: krakowskim i wadowickim piękne ćwiczenia oddziału konnego przypominające dawne rycerskie gonitwy z lancą, do pierścienia itp. Nie pozostaje nam nic więcej, jak tylko przyklasnąć tej pięknej myśli i jej wykonaniu i życzyć aby wprowadzone gonitwy znalazły na przyszłość jak najwięcej zwolenników i uznania, aby raz wreszcie zrozumiano, że wszystko to, co dąży do zdrowego i estetycznego rozwoju ciała godnem jest jak najgorętszego poparcia, a gnuśność i apatya na tem polu jest powolnem samobójstwem i wkłada ciężką odpowiedzialność przed przyszłemi pokoleniami, które przyzwyczajone do wyręczania się w każdym kierunku pracą usłużnych maszyn, skarleją i zniedołężnieją fizycznie, jeśli ich nie wychowamy tak, jak wychowywano ongi młodych Greków.

PRZYKŁADY.

Kozioł wszerz. — Woltyże kuczne.

napisał A. M.

Wszystkie poniżej podane ćwiczenia wykonujemy z rozbiegu odbiciem obunóż, z dochwytem oburącz z wyjątkiem ćwiczeń pod II. 3. 4. 5. 6. Utrudniać zaś możemy je a) przez podnoszenie kozła, b) przez oddalenie mostka od kozła, c) przez umieszczenie przed lub za kozłem stojaków wraz ze sznurkiem, który od czasu do czasu podwyższamy, d) przez oddalenie miejsca doskoku (t. j. odsuwanie materaców) i wreszcie e) przez przedmach przerzutny, którym poprzedzamy każde ćwiczenie.

Zastęp IV.

1) Przedmach kuczny obunóż.

2) Wyskok na oba kolana (klęczny obunóż) — zeskok wstecz na mostek z pomocą rąk.

3) To samo co pod 2 — ale zeskok wprzód bez pomocy rąk.

4) Wyskok na prawe (lewe) kolano — z pomocą rąk postawa obu stopami na koźle — zeskok wprzód.

5) Wyskok obunóż do postawy — zeskok wprzód z $^1/_4$ obrotem w lewo (prawo).

6) Wyskok do postawy lewonóż (prawo) — zeskok bokiem w prawo (lewo).

Zastęp III.

1) Wsiad lewonóż między ręce — przewlek nogi prawej wprzód — zeskok.

2) Wsiad prawonóż między ręce — $^1/_2$ obrotu w lewo — przewlek nogi lewej wstecz — zeskok.

3) Półkole prawonóż (lewo) do zeskoku na mostek.

4) Wsiad obunóż między ręce — zeskok.

5) Przeskok.

6) Przeskok — po doskoku cały obrót w lewo (prawo).

Zastęp II.

1) Przeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo (prawo).

2) Przeskok z $^1/_2$ obrotem w lewo (prawo).

3) Wyskok wolny do postawy obunóż (odbicie prawo (lewo) nóż) — zeskok wprzód z $^1/_2$ obrotem.

4) Wyskok wolny do postawy prawonóż (lewo) (odbicie lewo (prawo) nóż) — zeskok wprzód z całym obrotem.

5) Przeskok wolny z dochwytem oburącz (gdy obie nogi są już poza kozłem, dochwytujemy go oburącz i odtrącamy się wprzód.

6) Przeskok wolny.

Zastęp I.

1) Wyskok klęczny obunóż — wyskok wolny (bez pomocy rąk) do postawy na koźle — zeskok wprost wprzód z $^1/_2$ obrotem.

2) Półkole prawonoż — zeskok na mostek — wsiad lewonóż między ręce — $^1/_2$ obrotu w prawo — przewlek nogi prawej wstecz — zeskok.

3) Wsiad prawonóż między ręce — kilkakrotne nożyce — postawa obunóż na koźle — zeskok w prawo.

4) Półkole prawonóż — półkole lewonóż — zeskok na mostek — wyskok do postawy obunóż na koźle — zeskok bokiem w lewo z $^1/_4$ obrotem w lewo.

5) Wyskok do postawy obunóż — siad wolny okrakiem pobok prawonóż (prawa na przodzie) — przewlek nogi prawej wstecz — zeskok na mostek — przeskok.

6) Wsiad obunóż między ręce — przewlek obu nóg wstecz — przeskok.

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

6) Napastnikowi wolno każdej chwili zmusić do ustąpienia obrońcę stojącego przy tej samej co on bramce, przez zrzucenie z niej piłką leżących drewienek, jeżeli tenże nie znajduje się w matni w sposób przepisany.

7) Napastnik obowiązany jest rzucić piłkę pięć razy z rzędu ku przeciwległej bramce, czyli zrobić t. zw. »seryę« rzutów, bez względu na to, który obrońca tamże się znajduje. Po wykonaniu seryi obejmuje urząd bramkowego przy swojej bramce tj. przy tej, przy której stał dotąd, a dotychczasowy bramkowy obejmuje przy swojej bramce urząd napastnika. Tak więc ci dwaj zamieniają role nie przechodząc do przeciwległych bramek. Odpowiednio do tego zmieniają swe miejsca biegusy, którzy przechodzą na drugą stronę boiska.

Po następnej seryi tak bramkowy jak i napastnik obejmują role biegusów, a dwaj z nich wstępują na ich miejsca jako bramkowy i napastnik. Dzieje się to kolejno, aż wszyscy obrońcy zostaną zmuszeni do ustąpienia z gry.

8) »Daleki« rzut nie bywa wliczony do seryi, natomiast wlicza się rzut »zły«.

Prawidła dla bramkowego:

1) Bramkowy powinien stać za bramką bronioną a więc za tą, ku której napastnik rzuca piłkę.

2) Zadaniem jego jest piłkę, którą obrońca chybił maczugą, nie odbijał wcale, lub źle odbił tak, że mimo odbicia dostała się poza bramkę — natychmiast uchwycić i »zburzyć« nią bramkę w razie, jeżeli obrońca nie znajduje się na swem przepisanem miejscu. W ten sposób albo przeszkadza obrońcy w wykonywaniu biegów albo też przez zburzenie bramki zmusza go do ustąpienia. Jeżeli bramkowy źle odbitą piłkę pochwycił nie z ziemi lecz wprost z powietrza — zbyteczne jest burzenie bramki gdyż, jak zobaczymy poniżej, złapanie odbitej piłki z powietrza przez któregokolwiek z partyi nacierającej równa się zdobyciu bramki tzn. obrońca zmuszony jest ustąpić miejsca następcy.

3) Bramkowemu wolno piłkę uchwycić dopiero wtedy, gdy ta minie bramkę a zatem tylko poza linią bramki. Jeżeli zaś uchwyci ją przed bramką, dalej, jeżeli przez nawoływanie lub umyślne ruszanie się przeszkadza obrońcy w odbiciu piłki lub jeżeli wysunie się jakąkolwiek częścią ciała ponad lub przed bramkę — natenczas obrońca pozostaje na swem miejscu chociażby bramka została zburzona.

4) Bramkowy (tak samo każdy z partyi nacierającej) może zburzyć bramkę albo piłką albo ręką, jeżeli trzyma w dłoniach piłkę.

Prawidła dla biegusów:

1) Biegusy mają obowiązek odbitą lub nie trafioną piłkę z powietrza chwycić tj. nim ona dotknie ziemi. W pierwszym wypadku odpowiedni obrońca ustępuje z gry a wykonanych biegów przed złapaniem piłki wcale się nie liczy. Jeżeli to nie możliwe (gdy piłka toczy się po ziemi) należy piłkę jak najprędzej zatrzymać i odrzucić bramkowemu lub napastnikowi, by ci zburzyli bramkę, nim który z obrońców dobiegnie do bezpiecznego dla siebie miejsca tj. do matni.

3) Jeżeli piłka daleko odbita zagubi się na boisku i nie można jej dość szybko znaleść natenczas wolno każdemu z biegusów zawołać: »zgubiona« za co otrzymuje partya broniąca 6 biegów (punktów); jeżeli przed tem zgłoszeniem zrobili obrońcy więcej niż 6 biegów, w takim razie ta większa ilość zostaje im policzona. Od chwili zgłoszenia, że piłka zaginęła, nie wolno obrońcom więcej biegać.

Biegusy nie powinni się wahać z wołaniem: »zgubiona«, gdyż podczas długiego szukania piłki mogą obrońcy wiele razy zmienić swe miejsca, do czego partya nacierająca z obowiązku nie powinna dopuszczać lub przynajmniej liczbę biegów od minimum ograniczać.

2) Jeżeli który z biegusów złapie piłkę z powietrza nie w ręce lub między ramiona a piersi lecz w inny niedozwolony sposób np. w czapkę, to obrońca, który odbił piłkę, nietylko nie

ustępuje z gry, ale nadto partya broniąca otrzymuje za to 5 biegów (punktów), które się dolicza do biegów już zrobionych. Od chwili złapania piłki w niedozwolony sposób ustają biegi. Sędzia woła w chwili przekroczenia reguły: »stój!«.

Zupełnie tak samo rzecz się przedstawia, jeżeli który z biegusów zatrzyma w niedozwolony sposób piłkę toczącą się po ziemi; wolno mu ją zaś zatrzymać którąkolwiek częścią ciała.

PARTYA BRONIĄCA:

Prawidła dla obrońców:

1) Obrońca powinien stać w matni tj. między linią bramki a metą obu lub jedną nogą albo przynajmniej trzymać w niej maczugę lub rękę opartą o ziemię. Wten sposób znajduje się w bezpiecznem miejscu i nie naraża się na to, by musiał ustąpić swego miejsca następnemu obrońcy w razie, jeżeli jego bramka zostanie przez którego z nieprzyjaciół zburzona.

2) Zadaniem obrońcy jest każdą rzuconą przez napastnika a godzącą w bramkę piłkę maczugą zatrzymać, jeżeli trudna do odbicia, lub ją daleko odbić i to w tym kierunku, gdzie się nie znajduje żaden z nieprzyjaciół a wtedy jak najprędzej i jak najczęściej zmieniać miejsce z drugiem obrońcą stojącym przy przeciwnej bramce tak długo, aż piłka znajdzie się z powrotem w bliskości bramek i grozi niebezpieczeństwo, że jedna z nich zostanie zburzona, nim który z obrońców zdąży dobiegnąć do matni.

3) Jeden »bieg« oznacza jednorazowe przebiegnięcie przestrzeni między obu bramkami od mety do mety przez obu obrońców, przyczem jednakże każdy z nich powinien postawić w matni stopę lub przynajmniej maczugę trzymaną w ręce. Jeżeli który z obrońców tego nie wykona, woła sędzia: »krótki« (nb. bieg) i nie wlicza go do uzyskanych biegów. Jeden bieg liczy się partyi broniącej jako jeden punkt.

Ponieważ może się zdarzyć, że obrońcy wykonają nieparzystą liczbę biegów, przeto na miejscu obrońcy dotychczas broniącego bramki może stanąć drugi obrońca dotąd jedynie stojący przy przeciwnej bramce. To wcale nie wpływa na przebieg gry: napastnik obowiązany jest rzucać piłkę pięć razy z rzędu ku jednej i tej samej bramce, w takim więc wypadku jedne pociski będzie odbijać jeden a inne drugi obrońca.

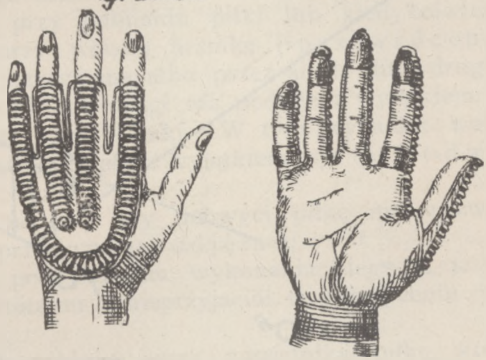
4) Obrońca ustępuje z gry (»wybity«) a na jego miejsce wstępuje następny:

a) jeżeli rzucona przez napastnika piłka strąci z jego bramki jedno lub oba drewienka albo wybije kołek z ziemi (»zdobyta« nb. bramka) chociażby przedtem dotknęła maczugi obrońcy lub jego samego;

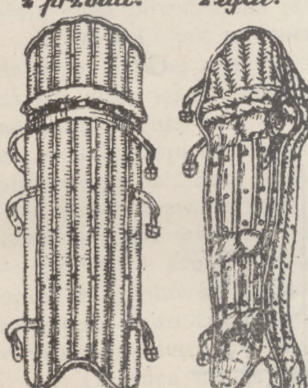
Rękawica dla bramkowego.
(napastnika.)



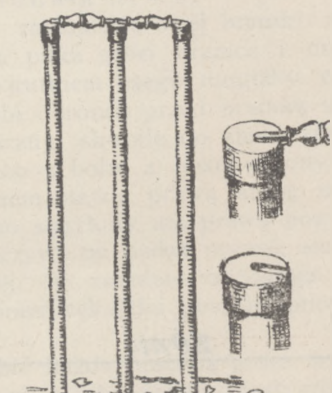
Rękawica dla obrońcy.
grzbiet. dłoń.



Nagolennik.
z przodu. z tyłu.

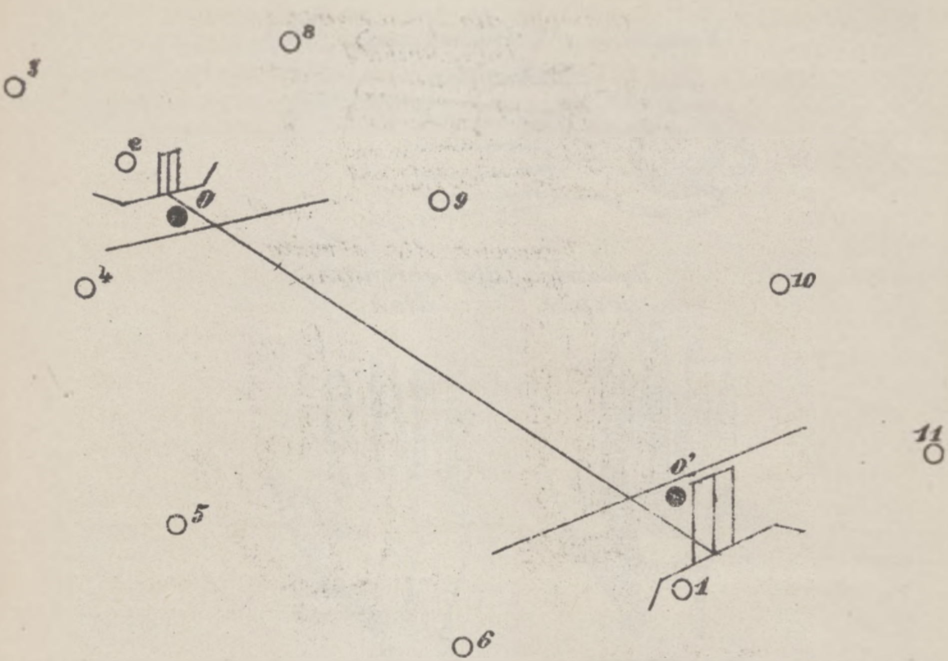


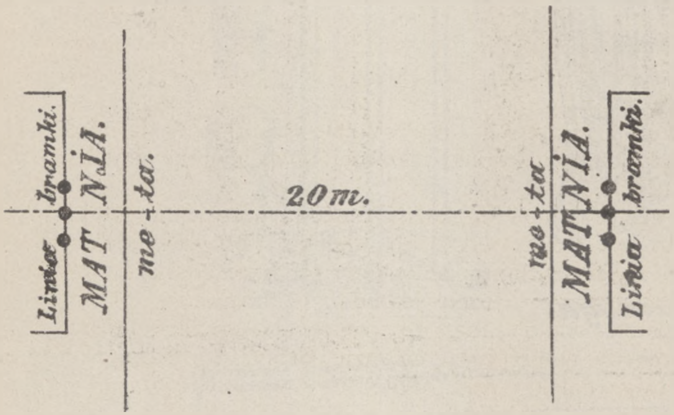
Bramka.



Maczuga.




0
0'
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11


Linia bramki.
MATNIA.
meta.
20m.
meta
MATNIA.
Linia bramki.

b) jeżeli odbitą przez niego ręką lub maczugą piłkę złapie którykolwiek z nieprzyjaciół w powietrzu t. j. nim ona dotknie ziemi (»złapana« nb. piłka). W tym wypadku biegów wcale się nieliczy;

c) jeżeli podczas odbijania piłki (oczywiście, gdy obrońca chybił piłką a bramkowy ją uchwycił), podczas biegu lub wogóle kiedykolwiek w grze obrońca nie znajduje się na swem miejscu (p. 1) a którykolwiek z nieprzyjaciół zrzuci piłką lub ręką, w której trzyma piłkę, drewienko z jego bramki (»zburzona«);

Jeżeli podczas biegu obrońcy jeszcze się nie minęli, to ustępuje ten, który opuścił zburzoną bramkę; jeżeli zaś już się wyminęli, ten, który zdąża do bramki zburzonej. Nie liczy się biegu, podczas którego bramka została zburzona;

d) jeżeli przy odbijaniu piłki lub kiedykolwiek przez nieostrożność zburzy własną bramkę (»przewrócona«);

e) jeżeli zatrzymaną albo przez siebie lub drugiego obrońcę odbitą piłkę umyślnie drugi raz podbije z wyjątkiem, jeżeli to robi w celu ochrony swej bramki. W tym wypadku wolno mu użyć maczugi lub swego ciała z wyjątkiem rąk (p. f. (»dwa razy odbita«);

f) jeżeli podczas gry uchwyci piłkę nie wezwany do tego przez partyę przeciwną (»podjęta«);

g) jeżeli pod pozorem wykonania biegu l. t. p. z umysłu przeszkadza któremu z nieprzyjaciół w uchwyceniu piłki (»przeszkoda«);

h) jeżeli rzuconą przez napastnika piłkę, którąby według zdania sędziego trafiła bramkę, zamiast maczugą — nogą lub inną częścią ciała powstrzyma (»zasłona«).

5) W celu jak najlepszego zasłonięcia swej bramki maczugą a dalej, by łatwiej osądzić, która piłka grozi bramce i czy przypadkiem noga jej nie zasłania, skutkiem czego mogłaby mieć zastosowanie reguła pod h) — robi obrońca przed bramką na mecie znak, o który opiera koniec maczugi skośnie do ziemi, pod kątem mniej więcej 60°. Sam staje nieco z boku z lewej strony bramki (jeżeli odbija prawą ręką) przyczem stawia prawą stopę na mecie a lewą naprzód wysuwa. Lekko schylony ma prawą nogę ugiętą, lewą prostą — ciężar ciała spoczywa na nodze prawej, stoi zatem niejako w postawie szermierczej. W zasadzie wykonuje się cios prawą ręką, lewa trzymająca koniec rękojeści powyżej prawej jedynie maczugą kieruje.

6) Obrońca ma prawo odbić każdą rzuconą przez napastnika piłkę, chociażby to był nawet »zły« lub »daleki« rzut; również ma prawo po każdym rzucie wykonywać »biegi«, bez względu na to, czy piłkę odbił, czy też nie. Jeżeli jednakowoż biega po »złym« lub »dalekim« rzucie, traci przez to prawo do przyznania mu jednego biegu, którýby w przeciwnym razie otrzymał; tak samo traci je, jeżeli usiłuje »daleki« rzut odbić.

Przy »złym« lub »dalekim« rzucie może być obrońca »wybity« tj. musi ustąpić z gry tylko wtedy, jeżeli bramka jego zo-

stanie »zburzona« (c) podczas biegu, a nadto przy naruszeniu reguł e) f) g). W innych wypadkach więc przy a) b) d) h) i c) nie podczas biegu — pozostaje dalej przy bramce.

7) Obrońcy nie wolno bez zezwolenia przeciwnej partyi opuszczać bramki, by później obrony dokończyć; wyjątek stanowi jedynie jakiś wypadek lub nagłe zasłabnięcie grającego. To samo odnosi się i do partyi nacierającej. W takim razie na miejscu ustępującego, lecz nie »wybitego« obrońcy staje jego zastępca, którego obowiązują wszystkie reguły dotyczące obrońcy. Jeżeli zastępca dostanie »wybity« uważa się tem samem za »wybitego« i pierwotnego obrońcę.

Co do osoby zastępcy musi być zezwolenie przeciwnej partyi.

8) Jeśli 10 z kolei obrońców zostało »wybitych«, ustępuje także i 11., lubo sam nie »wybity«, gdyż niema towarzysza, z którym mógłby zmieniać miejsce czyli wykonywać biegi.

9) Gdy wszyscy obrońcy zostali »wybici«, zamieniają obie partye swe role: partya broniąca bramek zostaje nacierającą i odwrotnie. Gra kończy się po dwukrotnem przez każdą partyę bronieniu bramek; ta partya wygrywa, która z końcem gry wykaże większą liczbę uzyskanych biegów.

Jeżeli partya, która druga z kolei przystępuje do obrony bramek (na początku gry — nacierająca) zrobi o 60 biegów mniej od partyi przeciwnej, natenczas bezpośrednio po pierwszej obronie podejmuje na nowo drugą obronę i nie opuszcza swego stanowiska przy bramkach, by zostać po raz wtóry stroną nacierającą. Jeżeli jednakowoż podczas tej swej drugiej obrony nie osiągnie jeszcze tej liczby biegów, jaką zrobiła przeciwna partya w swej pierwszej obronie, w takim razie przegrywa, bo nie wolno jej więcej, jak 2 razy bronić bramek. Dzieje się to dlatego, by niepotrzebnie gry nio przeciągać; dosyć jest bowiem trudno podczas jednej obrony użyskać więcej niż 60 biegów, jest zatem możliwe, że ich wspomniana partya w drugiej swej obronie nie zrobi, w którym to wypadku partya przeciwna nie potrzebuje przystępować do ponownej obrony.

Prawidła dla sędziego (sędziów):

1) Sędzia (sędziowie) ma za zadanie uważać, aby grano prawidłowo, rozstrzygać wszelkie spory wynikające z gry słowem, ustawicznie śledzić przebieg gry i nie dopuszczać, by którykolwiek z grających przekroczył przepisane reguły.

2) Jeżeli jest dwóch sędziów (co lepiej), natenczas obaj stają przy obu bramkach z boku, w odległości kilku kroków od nich, z lewej strony obrońcy; jeżeli tylko jeden, to staje z boku między obu bramkami.

3) Od wyroku sędziego (sędziów) niema odwołania. Jeżeli dwaj sędziowie różnią się w zdaniu, wtedy uważa się rzecz co do której sędziowie rozstrzygali, za nie byłą i należy grać dalej.

4) Dwóch sędziów wybierają obaj przodownicy gry, każdy po jednym; jednego również przodownicy za wspólną zgodą.

5) Sędzia (sędziowie) nakazuje przodownikom losować, która partya ma być stroną broniącą, a która nacierającą, następnie ustawia bramki w odpowiedniej odległości, rysuje linie bramek i mety, poleca grającym zająć swe miejsca i w końcu, gdy widzi, że już wszystko gotowe, daje znak rozpoczęcia gry wołając: »zaczynać!« Każdorazowemu obrońcy, który wstępuje na miejsce »wybitego« poprzednika daje 2 minuty czasu do zajęcia stanowiska; gdy po skończeniu obrony obie partye zamieniają swe role, przeznacza na to 10 minut czasu.

Sam, nie wezwany do tego woła: »zły« (zaraz po rzucie), »daleki« (zaraz, gdy piłka minie obrońcę) »krótki«, lub »stój«, lecz »zgubiona« lub »wybity«, dopiero wtedy, gdy to zgłosi partya nacierająca. Po 5 rzutach piłką, czyli po ukończeniu »seryi« przez napastnika, woła: »zmiana«, jednakowoż nie wcześniej, aż piłka znajdzie się z powrotem w rękach bramkowego lub napastnika.

OGÓLNE WSKAZÓWKI:

Przodownik partyi broniącej bramek powinien w ten sposób oznaczyć porządek, w jakim mają obrońcy wstępować do gry, by najprzód najlepsi gracze szli na stanowiska przed bramkami a dopiero na końcu najgorsi. Może się bowiem wydarzyć, że przy nieparzystej liczbie grających musi ustąpić z gry, lubo nie »wybity«, najlepszy obrońca dlatego, ponieważ niema towarzysza, z którym mógłby wykonywać biegi (8); gdyby zaś ten sam obrońca bronił bramki na początku gry, przysporzyłby z pewnością swej partyi pokaźną liczbę biegów. Również i przodownik partyi nacierającej powinien wysyłać najprzód grających najlepiej na stanowiska napastnika i bramkowego; wprawny bowiem znowu napastnik może szybko »wybić« jednego lub nawet kilku obrońców i w ten sposób odjąć im możność biegania, czegoby nie było, gdyby na jego miejscu słabiej grający pełnił urząd napastnika.

(C. d. n.).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. „Sokół“ zawiera: Obchód Mickiewiczowski. — §. 8 statutu wzorowego dla Towarzystw sokolich. — Regulamin mundurowy. — Ćwiczenie serca i krążenia krwi. — Ćwiczenia wolne na I. Zlot okręgu lwowskiego w Stryju. — Jak długo żyć powinniśmy? (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Konkurs. — Inseraty.

»Koło“ Nr. 5 zawiera: Zwyciężył p. F. Rakowskiego. — Trening na torze. — sp. Z. Mękol. — Pogadanki techniczne. — Ośm dni w Pyrenejach, tłum. I. Sandeckiego. — Korespondencye. — Bicykl w służbie wiedzy lekarskiej tłum. Epée. — Wycieczka na kole z Wiednia wzdłuż Dunaju p. W. Krzepowskiego. — Kronika.

Nr. 6 zawiera: Zwyciężył. — Trening na torze. — Wycieczka na kole z Wiednia wzdłuż Dunaju. — Polityka a może i proces. — Pogadanki techniczne. — Bicykl w służbie wiedzy lekarskiej. — Korespondencye. — Notatki z podróży na kole przez Styryę, Karyntyę i t. d. p. W. Mianowskiego. — Kronika.

»Sokol« Nr. 3 zawiera: Wolność, równość i braterstwo n. Fr. Masek. — Hygiena cyklisty wedle Dr. D. Tanyrek. — Obrazki z Serbii. — Początki nowej doby czeskiego sokolstwa n. I. Kren. — Fizyologia ćwiczeń cielesnych przez Dr. Lagrange. — Sokoł na wsi n. B. Pietich. — Rzucanie piłki do kosza, zabawa op. J. Klenka. — Statystyka towarzystw sokolich z końcem 1897. Z Ameryki. — Sprawy obce. — Różne sprawy.

Věstnik Sokolský Nr. 3. zawiera: Sokolstwo w walce o byt narodowy. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Kozioł wszerz, woltyże rozkroczne. p. F. Masek. — Stół, woltyże kuczne p. J. Klenka. — Poręcze, wolt. kuczne i odb. pobok. — Kółka, zwieszenia i zmiany V. Müller. — Drabina pozioma, pochody n. J. Klenka. — Przegląd piśmiennictwa. — Kronika.

Nr. 4 zawiera: Wolność kilku myśli J. Křena. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Ćwiczenia wolne na wycieczkę wszechsokolską do Hodslawic — Ćw. wolne na zlot żupy podrzypskiej w Lunech. — Kronika.

Gimnastika czasopismo kroackie wydawane przez Dr. Fr. Bušara w Zagrzebiu (księgarnia L. Hartmana tamże Ilica 30), wychodzi raz na miesiąc. Nr. 1. zawiera: Zaproszenie do przedpłaty. Wychowanie cielesne i hygiena w szkołach francuskich p. O. Gerhardta. — Kronika.

Nr. 2 zawiera: Nieco o nauce gimnastyki i jej udzielaniu w realnem gimnazyum w Zagrzebiu p. Dr. Hranilovic — Diskos p. Lj. Sorlins — Wychochowanie cielesne i hygiena w szkołach francuskich. — Kronika.

Tělesná cvičeni a intelligence studyum J. Křena opuściło prasę nakładem księgarni Dr. Ed. Gregra. Treść rozprawki omówimy w jednym z następnych numerów.

Sbornik Sokolsky piętnasty z kolei rocznik wydany przez A. V. Pragra naczelnika Sokoła kolińskiego i żupy Tyrszowej, opuścił prasę. Oprócz części czysto kalendarzowej zawiera on treść następującą: Życiorysy dwóch zasłużonych około sokolstwa czeskiego ludzi, którym i rocznik sam jest poświęcony. a mianowicie Dr. Wacława Parzyka prezesa Sokoła w Trzebicy tudzież Dr. Wacława Samanka, prezesa Sokoła w Libercu, a następnie: »Przegląd czynności Sokolstwa w r. 1897«. »Podnieśmy czynność towarzystw sokolich na polu ćwiczeń sokolich« n. V. Pexa. — »Przykazania prawego Sokoła« n. A. V. Pragr — Zasadnicza ustawa państwowa z 21 grudnia 1867 z L. 162. — Przepisy i reguły Związku czesko słowiańskiego Sokolstwa zebrał J. Křen. — O zachowaniu żupy przy publicznych występach. — Statystyka Słowiańskiego Sokolstwa. — Rozkład ćwiczebny.

X. Drążek. Praktyczne lekcye — ułożył Edmund Cenar. — Jakeśmy to w poprzednim numerze pisma naszego mieli sposobność zaznaczyć, wydany został staraniem Związku pol. gimn. Towarzyst sokolich z początkiem bieżącego roku cały szereg podręczników. Zaznajomimy z nimi czytelników w miarę miejsca po kolei rozpoczynając od wyż podanej pracy. Obejmuje ona ćwiczenia na drążku, podzielone na dwa główne działy, a mianowicie: na ćwiczenia pojedyncze (elementa) i na łączenia (kombinacye). W pierwszej części podaje autor elementa wedle grup poczynając od zwieszeń a kończąc na grupie: zeskoki, podmyki, opusty — odmyki — odmachy, w drugiej zaś łączenia podwójne również wedle grup, jakoteż łączenia z różnej liczby elementów złożone. Z wyjątkiem tych ostatnich rozpadają się wszystkie podane przez autora przykłady na szereg lekcyi obejmujących po ośm lub więcej ćwiczeń.

O ile to z tytułu wnosić można, celem tego podziału było prawdopodobnie dostarczenie nauczycielom gimnastyki podręcznika, w którymby znaleść

mogli gotowy materyał na każdą lekcyę, jaką im na drążku prowadzić wypadnie. Podręcznik taki miał im tedy oszczędzić pracy w zestawieniu ćwiczeń na daną lekcę i ułatwić przez to samo ich zadanie, stojąc zarazem na straży, by nie wychodzili poza ramy zadanego tematu i nie grzeszyli zbytnio przeciwko systematyce.

Czy praca w zupełności temu celowi odpowiada, jaki jej przypisujemy, to zostawiamy sądowi tych, którzy ją bliżej poznać będą mieli sposobność. Nam zdaje się jednak, że autor zanadto sumiennie i skrupulatnie trzymał się systematyki i zanadto dokładnie chciał ją wyczerpać, wskutek czego nie wszystkie lekcye dadzą się żywcem stosować. Niektóre bowiem z nich zawierają ćwiczenia, których się w praktyce nie robi, lub ze względu na zdrowie robić nie powinno, jak n. p. kołowrot na jednem podudziu, drugą nogą przytrzymać stopę (str. 23 lek. 4. ćw. 9) i t. p. Inne znowu zawierają obok ćwiczeń łatwiejszych, ćwiczenia zbyt trudne i nie w takim porządku w jakim nauczać je można n. p. wymyk przodem jednorącz druga na przegub garstkowy, jako 3ci z lekcyi 2ej str. 12, zaś jako 5, w tej samej lekcyi »wymyk tyłem nachwytem ze zw. przewrotnego tyłem wyw.

Są to atoli usterki, które jedynie ze względu na tytuł za drobne grzechy uchodzić mogą, a które wcale wartości pracy nie zmniejszają, gdyż jeżeli nie wszystkie lekcye w ścisłem i dosłownem słowa znaczeniu za »praktyczne« uchodzić mogą, to w każdym razie stanowią one bogaty zbiór przykładów, z których każdy nauczyciel potrzebne dla siebie lekcye z łatwością zestawić może. Być może nawet, że autor sądził, iż lepiej zmuszać tem samem nauczyciela do zastanawiania się i myślenia przy wyborze ćwiczeń, aniżeli podawać mu na każdą lekcyę gotowy pokarm. Zresztą pracy należy się wszelkie uznanie, zwłaszcza zaś za podziwienia godną prawdziwie mrówczą skrzętność autora, z jaką potrafił wyczerpać całe bogactwo ćwiczeń na drążku. R.

KRONIKA.

Wieczorek gimnastyczny członków odbył się w dniu 13 marca b. r. w krakowskim Sokole. Na program złożyły się: ćwiczenia wspólne laskami, ćwiczenia na przyrządach (koń wzdłuż, żerdzie i skok w wyż) maczugami, wzorowego zastępu na kółkach i grona nauczycielskiego na poczwórnym orczyku — zakończyła popis piramida w dwudziestu ludzi z pomocą dwóch pionowych drabin. Podług nas najlepszym punktem programu były ćwiczenia na kółkach, najmniej nas zadowolniły ćwiczenia laskami, lubo widzieliśmy rzecz nową u nas w Krakowie, bo rozróżnianie rzędowe, co wcale ładnie wygląda. Gdyby trochę więcej porządku, którego choćby najmniejszy brak razi a którego nie przestrzegamy, jak należy, bacząc przedewszystkiem na same ćwiczenia — odnieślibyśmy z popisu dwa razy lepsze wrażenie. Jestto nasza wada, powtarzająca się regularnie przy każdym publicznym występie.

Z ćwiczeń, które zwróciły szczególniejszą naszą uwagę jako nadzwyczaj trudne, należy wymienić na kółkach: rozkroczkę w tylnym zamachu z dochwytem za kółka i stanie na rękach bez oparcia nóg o sznury.

Z Rzeszowa. Dowiadujemy się, iż Wydział tamtejszego gniazda sokolego postanowił na posiedzeniu odbytem w lutym postarać się, aby zapowiedziany na rok bieżący zlot okręgu rzeszowskiego odłożyć na rok przyszły. Przyczyny powzięcia tej uchwały bliżej nie znamy, o ile sądzić można z pogłosek jest nią obawa, że wobec braku ćwiczących i wobec spóźnionych przygotowań zlot mógłby źle wypaść.

Będzie to zatem w razie rzeczywistego odwołania, już drugi zlot okręgowy, który z powodu braku poczucia obowiązku u większej liczby członków naszego Zakonu Sokolego odroczonym być musi. Smutny to objaw, oby był ostatnim!

Narodowe święto czeskie. W dniu 14. czerwca br. upływa sto lat od chwili, gdy w małej mieścinie w Hodslavicach na Morawach urodził się Franciszek Palacki pierwszy dziejopis czeski, słusznie przez wdzięcznych rodaków »ojcem narodu« nazwany.

Ku uczczeniu tak doniosłej chwili odbędzie się w Pradze i w całej ziemi św. Wacława cały szereg uroczystości. I Sokolstwo czeskie nie pozostaje za innymi w tyle, lecz urządza w dniach 14. i 15. sierpnia ogólną wycieczkę do miejsca urodzin Franciszka Palackiego, połączoną z ćwiczeniami publicznymi i zabawami.

Zapewne i nasze Sokolstwo weźmie liczny udział w pobratymczem święcie, by zacieśnić jeszcze silniej węzeł jaki nas z bratnim narodem łączyć winien. Dlatego też zawczasu uprzedzamy czytelników o odbyć się mającej uroczystości, by mogli się bez trudu na zlot powyższy wybrać, do czego ich zresztą samo poczucie solidarności zachęcić winno.

Zlot żupy dolnorakuskiej ku uczczenin trzydziestoletniej rocznicy powstania pierwszego »Sokoła« czeskiego nad brzegami Dunaju — odbędzie się w Wiedniu podczas Zielonych Świąt w dniach 29. i 30. maja br. — Niezapomnijmy o bratniej uroczystości!

Cesky Spolek Ski urządził w dniu 30. stycznia br. swe doroczne międzynarodowe wyścigi na łyżach w miejscowości Jilemnic, gdzie dzięki górskiemu położeniu mimo łagodnej zimy obfitość śniegu pozwalała na odbycie zawodów. Udział uczestników był stosunkowo znaczniejszy niż roku zeszłego.

Z biegów najważniejsze były — wyścig na 12.000 m. (z tego 6.000 pod górę) i na 6.000 m. (z tego 3.000 m. pod górę). Tak w pierwszym jak drugim zwyciężył znany zwycięzca z lat poprzednich H. Berdnik z Jilemnic. Przebył on 12.000 m. w 55 m. 55 sek. a 6000 m. 26 m. $36^4/_5$ sek. Drugim w obu biegach był V. Lorenc również jak i Berdnik Czech rodem.

Panie brały udział tylko w biegu na 500 m. Pierwszą nagrodę otrzymała panna Mladek, która powyższą przestrzeń przebyła w 2 m. $21^3/_5$ s.

Oprócz wyścigów odbyły się także zawody w skoku w dal. Stanęło do nich aż 20 chłopców w wieku od lat 14 do 18tu. Skakano w pochyłości pod 39^0 wzniesionej przyczem rozbieg wynosił 50 m. Najlepszy skok wykonał Kraus ($15^1/_2$ m.).

Zawody na lodzie. Prawie równocześnie odbyły się tego roku zawody o mistrzostwo Europy w biegu szybkim i o mistrzostwo świata, w jeździe sztucznej. Pierwsze miały miejsce w dniach 19 i 20 lutego w Helsingfors (Finlandya) — drugie w dniu 16. tegoż miesiąca na sztucznej ślizgawce w »National Skating Palace« w Londynie. Tak jednym jak drugim zawodom przypatrywały się tłumy publiczności, śledzącej z ciekawością ich przebieg i oczekującej niecierpliwie ostatecznego rozstrzygnięcia.

W biegu szybkim zwyciężył Estlander z Helsingfors, zaś w jeździe sztucznej, mimo licznego udziału wyśmienitych i znanych z lat poprzednich współzawodników, młodziutki H. Grenander ze Sztokholmu.

Co się tyczy pierwszych zawodów to dodać należy, że Estlander biegał daleko gorzej w Helsingfors aniżeli w Davos, bo podczas gdy obecnie 500 m. przebiegł w $49^1/_5$ sek. a 10000 m. w 19 m. $21^4/_5$ s. to w Davos przebył pierwszą przestrzeń w 47 m. $^3/_5$ s. a drugą w 18 m. 55 $^1/_5$ s. Przyczyną tego była zła pogoda i wicher, który w wyścigu bardzo przeszkadzał.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.